

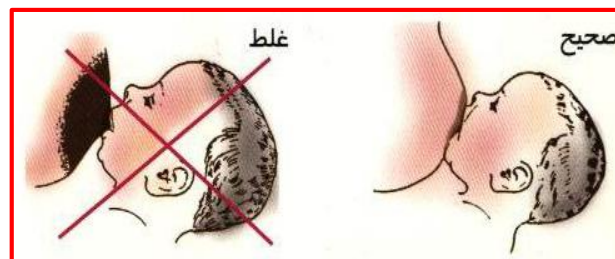
((راهنما براي تغذيه با شير مادر))

روش صحيح بغل كردن و پستان گرفتن شير خوار:

در وضعيتهاي مختلف مادر (خوابيده يا نشسته) ، شانه ها و قفسه سينه شير خوار بايد روبروي پستان مادر باشد و بيني او هم سطح نوک پستان باشد.



دست و بازوي خود را زير سر و شانه شير خوار قرار دهيد و دست ديگر را طوري زير پستان بگذاريد كه شست روي پستان و انگشتان ديگر زير پستان قرار گيرد.



-چانه چسبيده به پستان

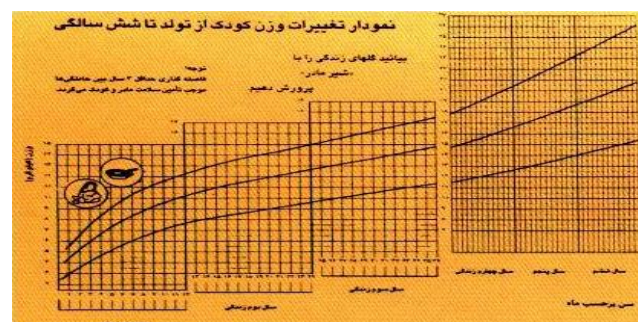
-قرار گرفتن هاله پستان در دهان

- لب تحتاني به پانين برگشته است

مكيدن نوک پستان به تنهاني موجب دريافت ناکافي شير و زخم و شقاق نوک پستان ميشود.

تشخيص کافي بودن شير مادر :

بهترين راه تشخيص کافي بودن شير مادر ، افزايش وزن شير خوار بر اساس منحنی رشد است . براي پايش رشد کودکان و اطمينان از کفايت شير خود به پزشک يا مراکز بهداشتي درماني مراجعه کنيد.



پس موارد زير را بعلت نا کافي بودن شير خود تصور نکنيد:

گريه زياد شير خوار مي تواند به علت خيس بودن کهنه ، سرد يا گرم بودن ، ملاقات بيش از حد بستگان ، بيماري يا قولنج ... باشد.

زود به زود شير خوردن به لحاظ هضم آسان و قابليت جذب بالاي شير مادر است.

مکيدن طولاني پستان ميتواند به لحاظ وضعيت نادرست پستان گرفتن شير خوار باشد و اصلاح وضعيت شير دهی مشکل را برطرف ميکند.

کم بودن شير روزهاي اول : مقدار شير روزهاي اول (آغوز) کم است اما براي نوزاد کافي ، ضروري و حياتي است و اولين واکسن او در برابر بيماريها محسوب ميشود.

کافي نبودن شير هنگام دوشيدن ملاک ميزان توليد شير نيست زيرا پستان با مکيدن شير خوار شير کافي توليد ميکند.

تغذيه انحصاري با شير مادر:

از دادن آب ، آب قند ، شير مصنوعي و ساير مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شير خوار بپرهيزيد. فقط شير مادر و قطره مولتي ويتامين در ۶ ماه اول کافي است.

✓ شير مادر را تا پايان دو سالگي همراه با غذاهاي کمکي ادامه دهيد.

تغذيه مکرر در طول شبانه روز:

در تمام مدت شبانه روز در کنار نوزاد خود باشيد. مهمترين عامل در افزايش شير مادر ، مکيدن مکرر و تخليه مرتب پستانها بر حسب ميل و تقاضاي شير خوار در شب و روز ميباشد.

عدم استفاده از شیشه و پستانک :

از بکار بردن پستانک و شیشه شير جدا خودداري کنيد.

استفاده از شیشه :

-موجب کاهش ميل مکيدن شيرخوار از پستان و کاهش شير مادر ميشود.

-موجب انتقال آلودگيها و عفونتها و بيماري به شير خوار مي شود.

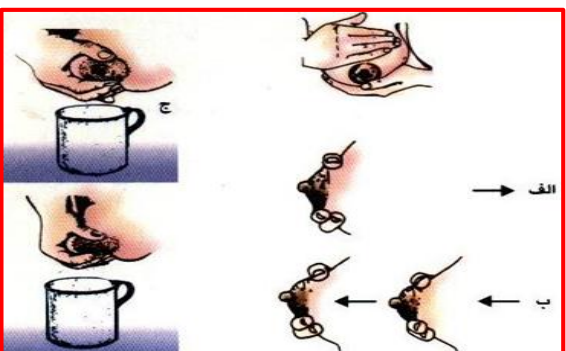
-فرم دندانها و قالب فکها را تغيير مي

روش دوشيدن شير با دست:

دوشيدن شير با دست بهترين روش دوشيدن است.

- فکر کردن به شير خوار و نگاه کردن به او ، استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقيقه روي پستان و حمام کردن يا ماساژ دادن پستان به جاري شدن شير کمک ميکند.
- دست را طوري قرار دهيد که چهار انگشت زير پستان ، درست در ليه هاله و شست در بالا و روي هاله قرار بگيرد.
- پستان را به طرف قفسه سينه فشار دهيد. شکل (الف)
- سپس آنرا به طرف جلو بياوريد. (شکل ب)
- بعد به قسمت ليه هاله فشار بياوريد . (شکل ج)
- بعد جاي انگشتان را روي هاله عوض کنيد تا تمام مجاري شير تخليه شوند.

برای خروج شير به هاله پستان بايد فشار وارد شود نه نوک آن.

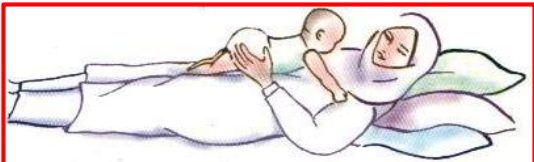


براي جمع آوري شير از ليوان پلاستيکي تميز و جوشانده شده استفاده کنيد.

شروع به موقع تغذيه با شير مادر:

تغذيه با شير مادر را بلافاصله بعد از زايمان (و يا بلافاصله بعد از بهوش آمدن در سزارين) شروع کنيد.

هر چه تغذيه با شير مادر زودتر شروع شود، شانس موفقيت شير دهی بيشتر است.



خطرات تغذيه با شير مصنوعي :

شير مصنوعي فاقد عوامل ايموني بخش در برابر بيماريها است. ابتلا شير خوار را به بيماريهاي عفوني و اختلالات گوارشي و ... را بيشتر ميکند. زمينه ساز ابتلا به حساسيتها مثل آسم و اگزما ، چاقی مفرط ، بيماريهاي قلبي ، عروقي و ديابت در آينده است. کاهش بهره هوشي و تضعيف رابطه عاطفي مادر و فرزند را موجب ميشود.

شير مادر غذائي کامل و بدون جانشين براي شيرخوار است.

شير دهی مادران شاغل :

اگر شاغل هستيد:

- ✓ در تمام مدت مرخصي زايمان شير خوار را فقط با شير خود تغذيه کنيد.
- ✓ پس از بازگشت به کار ، دفعات شير دهی در عصر و شب را افزايش دهيد.
- ✓ از مرخصي ساعتی شيردهی براي تغذيه شير خوار با شير مادر در طول ساعات کار استفاده کنيد.
- ✓ شير خود را بدوشيد. تخليه مرتب پستانها به افزايش شير کمک ميکند.
- شير دوشيده شده را براي براي تغذيه شير خوار ذخيره کنيد تا در زمان دور بودن از او با اين شير تغذيه شود.
- شير دوشيده شده مادر را بايد با قاشق و فنجان به شير خوار بدهند.



شير دوشيده شده در دماي اتاق (۲۵ درجه سانتیگراد) تا ۸-۶ ساعت، در يخچال (۳-۲ درجه سانتیگراد) ۵-۳ روز، در جايي تا دوهفته و در فریزر تا ۳ماه قابل نگهداري مي باشد.

